

Министерство труда и социального развития Краснодарского края

**Государственное казённое учреждение социального обслуживания
Краснодарского края «Белореченский социально-реабилитационный
центр для несовершеннолетних»**

Принята
на заседании педагогического совета
ГКУ СО КК «Белореченский СРЦН»
«22» августа 2025 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом
ГКУ СО КК «Белореченский СРЦН»
от «22» августа 2025 г.
№ 223

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

БАСКЕТБОЛ

Возраст обучающихся – от 8 до 18 лет
Срок реализации – 20 часов
Объём программы – 20 часов

Составитель программы:
Сулежко Дмитрий Николаевич,
руководитель физического воспитания

с. Великовечное, 2025 г.

Раздел № 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Баскетбол

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Баскетбол» имеет **физкультурно-спортивную направленность**.

Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;

Концепция развития дополнительного образования на 2022-2030 годы от 31 марта 2022 г. № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам;

СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года.

Методические рекомендации «Структурирование программы дополнительного образования», разработанных ГКУ КК «Краевой методический центр» (г. Краснодар, 2022 год);

Лицензия на осуществление образовательной деятельности ГКУ СО КК «Белореченский СРЦН»;

Устав ГКУ СО КК «Белореченский СРЦН».

Новизна программы «Баскетбол» в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает значительно больше желающих заниматься этим видом спорта, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Она дает возможность заняться баскетболом с «нуля» тем детям, которые еще не начинали проходить раздел «баскетбол» в школе, а также внимание к вопросу воспитания здорового образа жизни, всестороннего подхода к воспитанию гармоничного человека.

Актуальность программы в приобщении несовершеннолетних проходящих курс социальной реабилитации в учреждении к здоровому образу

жизни, в профилактике асоциального поведения, в создании условий для профессионального самоопределения, творческой самореализации личности ребенка, укреплении психического и физического здоровья детей.

Педагогическая целесообразность программы баскетбол, как и многие другие виды спорта, требует постепенного перехода от простого к сложному.

Баскетбол позволяет решить проблему занятости у детей свободного времени, пробуждение интереса к определенному виду спорта. Практика показывает эффективность ранней подготовки учащихся для формирования полноценного коллектива единомышленников и успешной работы на последующих этапах.

Отличительные особенности программы.

С каждым годом учебные нагрузки в школах возрастают, а возможности активного отдыха ограничены. Очень важно, чтобы после уроков ребенок имел возможность снять физическое утомление и эмоциональное напряжение посредством занятий в спортивном зале веселыми и разнообразными подвижными и спортивными играми.

Наиболее интересной и физически разносторонней является игра БАСКЕТБОЛ, в которой развиваются все необходимые для здорового образа жизни качества (выносливость, быстрота, сила, координация движений, ловкость, точность, прыгучесть и др.), а также формируются личные качества ребенка (общительность, воля, целеустремленность, умение работать в команде).

В условиях небольшого спортивного зала посредством баскетбола достигается высокая двигательная активность, также есть возможность легко дозировать нагрузку с учетом возраста, пола и подготовленности.

Адресат программы: несовершеннолетние в возрасте от 8 до 18 лет, находящиеся в социально-реабилитационном центре.

Уровень программы, объём и сроки реализации.

Уровень программы – ознакомительный. Общее количество часов – 20 часов (1 раз в неделю). Общее количество занятий – 20.

Форма занятий.

Форма организации детей на занятии: групповая с организацией индивидуальных форм работы внутри группы, в парах, подгрупповая.

Форма проведения занятий: практическое, комбинированное, соревновательное.

Режим занятий: занятия проводятся один раз в неделю, для всех видов практических занятий устанавливается академический час продолжительностью 40 минут. Инструктаж по технике безопасности проводится по мере поступления несовершеннолетних в группу.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы.

Создание условий для полноценного физического развития и укрепления здоровья воспитанников посредством приобщения к регулярным занятиям баскетболом, формирование навыков здорового образа жизни.

Развитие и формирование у несовершеннолетних универсальных двигательных способностей, овладение техническими приёмами и тактическими действиями в игре баскетбол.

Задачи:

1. Сформировать общие представления о технике и тактике игры в волейбол, начальные навыки судейства;
2. Содействовать укреплению здоровья, развитию физических качеств;
3. Воспитывать моральные и волевые качества занимающихся, умение взаимодействовать в команде.

1.3. Содержание программы

Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Баскетбол

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во часов		
		Всего	Теоретическое занятие	Практическое занятие
1.	История, правила и техника игры в баскетбол. Инструктаж по технике безопасности.	1	1	-
2.	Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Двусторонняя игра.	1	-	1
3.	Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Двусторонняя игра.	1	-	1
4.	Упражнение с мячом: ведение мяча (по прямой, по кругу, змейкой), ускорение, изменение направления, обводка противника. Двусторонняя игра.	1	-	1
5.	Ловля мяча от пола (с отскоком), катящегося (стоя на месте и в движении). Двусторонняя игра.	1	-	1
6.	Передачи мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении. Передача мяча двумя руками от груди. Двусторонняя игра.	1	-	1
7.	Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Двусторонняя игра.	1	-	1
8.	Закрепление техник ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Двусторонняя игра.	1	-	1
9.	Обучение приземлению. Приземление с шага на две ноги. Двусторонняя игра.	1	-	1
10.	Броски одной и двумя руками с места и в движении	1	-	1

	(после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Двусторонняя игра.			
11.	Закрепление техники броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Двусторонняя игра.	1	-	1
12.	Броски в корзину: (близкие, средние, дальние). Штрафной бросок, броски мяча одной и двумя руками от головы. Двусторонняя игра.	1	-	1
13.	Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча). Двусторонняя игра.	1	-	1
14.	Обучение тактическим действиям: групповые – в защите, в нападении. Индивидуальные – выбивание, перехват, вбрасывание. Двусторонняя игра.	1	-	1
15.	Тактические действия: командные действия в нападении («быстрое нападение»). Двусторонняя игра.	1	-	1
16.	Индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Двусторонняя игра.	1	-	1
17.	Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Двусторонняя игра.	1	-	1
18.	Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра.	1	-	1
19.	Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча). Двусторонняя игра.	1	-	1
20.	Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б.	1	-	1
	Итого	20 ч.	1 ч.	19 ч.

**Содержание учебного плана
дополнительной общеразвивающей программы
Баскетбол**

1. История, правила и техника игры в баскетбол. Инструктаж по технике безопасности. (1 час)

Теоретическая часть: История, правила и техника игры в баскетбол. Инструктаж по технике безопасности.

2. Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Двусторонняя игра.

3. Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Двусторонняя игра.

4. Упражнение с мячом: ведение мяча (по прямой, по кругу, змейкой), ускорение, изменение направления, обводка противника. Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Упражнение с мячом: ведение мяча (по прямой, по кругу, змейкой), ускорение, изменение направления, обводка противника. Двусторонняя игра.

5. Ловля мяча от пола (с отскоком), катящегося (стоя на месте и в движении). Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Ловля мяча от пола (с отскоком), катящегося (стоя на месте и в движении). Двусторонняя игра.

6. Передачи мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении. Передача мяча двумя руками от груди. Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Передачи мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении. Передача мяча двумя руками от груди. Двусторонняя игра.

7. Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости;

ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Двусторонняя игра.

8. Закрепление техник ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Закрепление техник ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Двусторонняя игра.

9. Обучение приземлению. Приземление с шага на две ноги. Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Обучение приземлению. Приземление с шага на две ноги. Двусторонняя игра.

10. Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Двусторонняя игра.

11. Закрепление техники броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Закрепление техники броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Двусторонняя игра.

12. Броски в корзину: (близкие, средние, дальние). Штрафной бросок, броски мяча одной и двумя руками от головы. Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Броски в корзину: (близкие, средние, дальние). Штрафной бросок, броски мяча одной и двумя руками от головы. Двусторонняя игра.

13. Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча). Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча). Двусторонняя игра.

14. Обучение тактическим действиям: групповые – в защите, в нападении. Индивидуальные – выбивание, перехват, вбрасывание. Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Обучение тактическим действиям: групповые – в защите, в нападении. Индивидуальные – выбивание, перехват, вбрасывание. Двусторонняя игра.

15. Тактические действия: командные действия в нападении («быстрое нападение»). Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Тактические действия: командные действия в нападении («быстрое нападение»). Двусторонняя игра.

16. Индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Двусторонняя игра.

17. Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Двусторонняя игра.

18. Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом. Двусторонняя игра.

19. Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча). Двусторонняя игра. (1 час)

Практическая часть: Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча). Двусторонняя игра.

20. Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б. (1 час)

Практическая часть: Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б.

1.4. Планируемые результаты

Обучающиеся будут знать:

- правила игры в баскетбол;
- основы знаний о здоровом образе жизни;
- тактические приемы в баскетболе;
- о негативных факторах риска здоровью человека (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания).

Обучающиеся будут уметь выполнять:

- броски по кольцу с расстояния 1 м.;
- броски со средних и дальних дистанций;
- броски по кольцу после ведения;
- передачи мяча в парах;
- передачи мяча в движении;
- обводка стоек;
- передача и ловля мяча от стены за 30 сек.;
- штрафной бросок.

Обучающиеся смогут решать следующие жизненно-практические задачи:

- повышать уровень своего физического, психического и социального здоровья;
- контролировать уровень тревожности;
- повышать защитные силы организма к стрессам.

Обучающиеся будут способны проявлять следующие отношения:

- готовность следовать социальным установкам экологически культурного здоровьесберегающего, безопасного поведения (в отношении к природе и людям);
- готовность противостоять вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ;
- готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
- овладение умениями взаимодействия с людьми, работать в коллективе с выполнением различных социальных ролей.

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы Баскетбол

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Кол-во часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.		История, правила и техника игры в баскетбол. Инструктаж по техники безопасности.	1	1	-
2.		Стойки игрока. Перемещения в стойке приставными шагами боком, лицом и спиной вперёд. Остановка двумя шагами и прыжком. Двусторонняя игра.	1	-	1
3.		Повороты без мяча и с мячом. Комбинации из освоенных элементов техники передвижений (перемещения в стойке, остановка, поворот, ускорение). Двусторонняя игра.	1	-	1
4.		Упражнение с мячом: ведение мяча (по прямой, по кругу, змейкой), ускорение, изменение направления, обводка противника. Двусторонняя игра.	1	-	1
5.		Ловля мяча от пола (с отскоком), катящегося (стоя на месте и в движении). Двусторонняя игра.	1	-	1
6.		Передачи мяча одной рукой от плеча, с отскоком от пола при параллельном и встречном движении. Передача мяча двумя руками от груди. Двусторонняя игра.	1	-	1
7.		Ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и	1	-	1

		сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Двусторонняя игра.			
8.		Закрепление техник ведение мяча в низкой, средней и высокой стойке на месте, в движении по прямой, с изменением направления движения и скорости; ведение без и сопротивлением защитника ведущей и не ведущей рукой. Двусторонняя игра.	1	-	1
9.		Обучение приземлению. Приземление с шага на две ноги. Двусторонняя игра.	1	-	1
10.		Броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Двусторонняя игра.	1	-	1
11.		Закрепление техники броски одной и двумя руками с места и в движении (после ведения, после ловли, в прыжке) с пассивным противодействием. Двусторонняя игра.	1	-	1
12.		Броски в корзину: (ближние, средние, дальние). Штрафной бросок, броски мяча одной и двумя руками от головы. Двусторонняя игра.	1	-	1
13.		Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча). Двусторонняя игра.	1	-	1
14.		Обучение тактическим действиям: групповые – в защите, в нападении. Индивидуальные – выбивание, перехват, вбрасывание. Двусторонняя игра.	1	-	1
15.		Тактические действия: командные действия в нападении («быстрое нападение»). Двусторонняя игра.	1	-	1
16.		Индивидуальные действия в защите (перехват мяча; борьба за мяч, не попавший в корзину). Двусторонняя игра.	1	-	1
17.		Комбинация из освоенных элементов: ловля, передача, ведение, бросок. Двусторонняя игра.	1	-	1
18.		Комбинация из освоенных элементов техники перемещений и владения мячом.	1	-	1

		Двусторонняя игра.			
19.		Совершенствование технических приемов (ведения, передачи, ловли, броска мяча). Двусторонняя игра.	1	-	1
20.		Игра по упрощённым правилам, игра по правилам мини-б/б.	1	-	1
Итого:			20 ч.	1 ч.	19 ч.

2.2. Условия реализации программы

Методическое и материально-техническое обеспечение

К физкультурному оборудованию предъявляются педагогические, эстетические и гигиенические требования.

Подбор оборудования определяется программными задачами физического воспитания детей. Размеры и масса инвентаря должны соответствовать возрастным особенностям воспитанников, его количество определяется из расчёта активного участия всех детей в процессе занятий.

Важнейшее требование – безопасность физкультурного оборудования. Для выполнения его необходимо обеспечить прочную установку снарядов, правильную обработку деревянных предметов (палки, рейки гимнастической стенки и др.). Во избежание травм они должны быть хорошо отполированы. Металлические снаряды делаются с закруглёнными углами. Качество снарядов, устойчивость, прочность проверяется руководителем физического воспитания перед занятием.

Учебно-практическое оборудование:

- игровой зал (баскетбольная площадка);
- фишки;
- баскетбольные, волейбольные, теннисные мячи;
- гимнастические скамейки;
- гимнастическая стенка;
- обручи;
- скакалки;
- секундомер;
- свисток;
- протоколы;
- канат;
- эстафетные палочки.

Требования к функциональным характеристикам общеразвивающей программы: занятия проводятся в доброжелательной обстановке, основанной на доверии и позитивном настрое.

Для повышения интереса занимающихся к занятиям по баскетболу и более успешного решения образовательных, воспитательных и оздоровительных задач применяются разнообразные формы и методы проведения этих занятий.

Словесные методы: создают у несовершеннолетних предварительные представления об изучаемом движении. Для этой цели используются: объяснение, рассказ, замечание, команды, указание.

Наглядные методы: применяются главным образом в виде показа упражнения, видеороликов. Этот метод помогают создать у несовершеннолетних конкретные представления об изучаемых действиях.

Практические методы:

- методы упражнений;
- игровой;
- соревновательный;
- круговой тренировки.

Главным из них является метод упражнений, который предусматривает многократное повторение упражнений. Разучивание упражнений осуществляется двумя методами:

- в целом;
- по частям.

Игровой и соревновательный методы применяются после того, как у несовершеннолетних образовались некоторые навыки игры.

Метод круговой тренировки предусматривает выполнение заданий на специально подготовленных местах (поле). Упражнения выполняются с учётом технических и физических способностей занимающихся.

Алгоритм проведения занятия:

Тема занятия

Цель занятия

Задачи занятия

Оснащение

Ход занятия	Дозировка	Организационно-методические указания
Вводная часть		
Построение. Сдача рапорта. Приветствие. Формулирование темы и задач занятия	3 мин.	Обратить внимание на спортивную форму, дисциплинированность, пожелание удачи на занятии.
Основная часть		
ОРУ		
Упражнение по цели занятия		
Заключительная часть		
Рефлексия		Восстанавливаем пульс, дыхание Осмысление правил игры
Подведение итога занятия. Организованный выход из зала.		Отметить всех несовершеннолетних. Определить собственные ощущения при освоении учебной задачи на занятии. Оценивают свою деятельность.

Кадровое обеспечение

В кадровый состав программы входит руководитель физического воспитания социально-реабилитационного центра для несовершеннолетних, имеющий высшее профессиональное. Образовательный ценз указанного лица подтверждается документами государственного образца о соответствующем уровне образования и квалификации.

2.3. Формы аттестации (контроля)

Для подведения итогов реализации программы используются различные формы и методы контроля:

- систематическое наблюдение в течении занятия;
- участие в спортивных праздниках, мероприятиях;
- участие в товарищеских встречах и соревнованиях;
- участие в конкурсах, проводимых в учреждении, краевых, всероссийских, международных, в сети ИНТЕРНЕТ и пр.

Реализация программы предполагает оценку индивидуального развития детей. Инструментарий для педагогической диагностики – таблицы оценки детского развития, позволяющие фиксировать индивидуальную динамику развития каждого ребенка.

2.5. Методические материалы

Практические занятия по физической, технической и тактической подготовке проводятся в форме групповых занятий по общепринятой методике.

КРАТКАЯ ИНСТРУКЦИЯ ДЛЯ ТЕСТИРОВАНИЯ БАСКЕТБОЛ:

1. Высота подскока по Абалакову (см);

Учащийся располагается возле стены и отталкиваясь двумя ногами прыгает вверх, стремясь достать рукой как можно более высокую точку на ленте с сантиметрового деления, укрепленную на стене. В зачет идет лучший результат из 3-х попыток. Показатель прыгучести рассчитывается по разнице между высотой доставания в прыжке и высотой доставания рукой, стоя на полу на носочках.

2. Бег 20 метров (с)

Бег выполняется с высокого старта. В каждом забеге участвуют не менее двух учащихся, результаты регистрируются с точностью до десятой доли секунды. Разрешается 3 попытки.

2. Бег в течении 40 с (м)

Из положения высокого старта по сигналу арбитра выполняются рывки от лицевой до лицевой линии в течении 40 с. По окончании времени фиксируется количество пройденных дистанций.

3. Бег 400 метров (мин., с)

Бег проводится на дорожке стадиона или в спортивном зале. Время фиксируется с точностью до 0,1 с.

4. Передвижения в защитной стойке (с)

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу испытуемый перемещается спиной в защитной стойке, после каждого ориентира изменяет направление. От центральной линии выполняет рывок лицом вперед к лицевой линии на исходную позицию. Фиксируется общее время.

6. Скоростное ведение (с)

Игрок находится за лицевой линией. По сигналу дриблер начинает ведение левой рукой в направлении первых ворот (две рядом стоящие стойки), выполняет перевод мяча на правую руку, проходит внутри ворот и т.д. Каждый раз проходя ворота, игрок должен выполнить перевод мяча и менять ведущую руку. Преодолев последние, пятые ворота, игрок выполняет ведение правой рукой и бросок в движении на 2-х шагах (правой рукой). После броска игрок снимает мяч с кольца и начинает движение в обратном направлении, только ведет правой рукой, а в конце, преодолев последние ворота, выполняет ведение левой рукой и бросок в движении на 2-х шагах левой рукой.

Общеметодические указания:

1) Для ГНП:

- перевод выполняется с руки на руку.
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

2) Для УТГ:

- перевод выполняется с руки на руку под ногой.
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков).

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с.

7. Передача мяча (с)

Игрок стоит лицом к центральному кольцу. Выполняет передачу в щит, снимает мяч в высшей точке и передает его помощнику № 1 левой рукой и начинает движение к противоположному кольцу, получает обратно мяч и передает его помощнику № 2 левой рукой и т.д.

После передачи от помощника № 3 игрок должен выполнить атаку в кольцо. Снимает свой мяч и повторяет тот же путь к противоположному кольцу, отдавая передачи правой рукой.

Общеметодические указания:

1) Для ГНП

- передачи выполняются одной рукой от плеча.
- задание выполняется 2 дистанции (4 броска).

2) Для УТГ

- передачи выполняются об пол.
- задание выполняется 3 дистанции (6 бросков).

Фиксируется общее время и общее количество заброшенных мячей. В протокол записывается время, за каждый забитый мяч отнимается 1 с.

8. Дистанционные броски (%)

1) Для ГНП: игрок выполняет 10 бросков с 5-ти указанных точек 2 раза – туда и обратно. Фиксируется количество попаданий.

2) Для УТГ: игрок выполняет по 2 броска с 5-ти точек. С каждой точки: первый – в 3-очковой зоне, второй – в 2-х очковой зоне. На выполнение задания дается 2 минуты.

Фиксируется количество бросков и очков.

9. Штрафные броски (%)

Выполняются 10 бросков. Фиксируется количество попаданий.

2.6. Список используемой литературы**Основная литература**

1. Башкирова В.Г., Портнов Ю.М., Луничкин В.Г., Духовный М.И., Мацак А.Б., Чернов С.В., Саблин А.Б. Баскетбол: Примерная программа

спортивной подготовки для детско-юношеских спортивных школ, специализированных детско-юношеских школ олимпийского резерва. – М.: Советский спорт, 2007. – 100 с.

2. Кузнецов, Василий Степанович. Внеурочная деятельность учащихся. Баскетбол [Текст]: пособие для учителей и методистов / В. С. Кузнецов, Г. А. Колодницкий. - Москва: Просвещение, 2013. - 111, [1] с.: ил.; 21 см. - (Работаем по новым стандартам) (ФГОС).; ISBN 978-5-09-025572-1м (Работаем по новым стандартам) (ФГОС).

Дополнительная литература

3. Боб Коузи, Фрэнк Пауэр. Баскетбол: Концепции и анализ // Боб Коузи, Фрэнк Пауэр. - М.: АСТ, - 1998.

4. Гомельский А.Я. Баскетбол секреты мастера. 1000 баскетбольных упражнений. – М.: А Генетю «ФАИР», 1997.

5. Кудряшов В.А., Мирошникова Р.В. Технические приемы игры в баскетбол. –Минск: Беларусь,1967.

6. Мишин Б.И. Настольная книга учителя физической культуры. М., ООО «Издательство АСТ», 2003.

7. Судейский комитет РФБ ЗАО «Инфобаскет» Официальные правила баскетбола ФИБА 2010 // Судейский комитет РФБ ЗАО «Инфобаскет» - Москва 2010.

Интернет-источники

8. <https://infourok.ru/igrovie-zadaniya-v-basketbole-dlya-uchaschihsya-klassev-1886984.html>.

9. <https://videouroki.net/razrabotki/ighrovyie-zadaniia-i-ighry-s-baskietbolnym-miachom.html>.